



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOU «М.Горьковская ООШ»

Кумакбаева А.А.

Приказ № 54 от 22.08.2023 г.

## **Меню горячих завтраков**

**MAOU «М.Горьковская ООШ»**

**2023-2024 учебный год**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет (ОВЗ)**

**Характеристика питающихся: Без особенностей.**

**Сезон: осень-зима-весна.**

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--|-------|-------|------|----------|--------------|
|             |  | г     | г     | г    | г        | ккал         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>              |       |       |      |          |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |       |       |      |          |              |
| 54-25.1к    | Каша жидкая молочная рисовая             | 200   | 5.3   | 5.4  | 28.7     | 184.5        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком               | 200   | 3.9   | 2.9  | 11.2     | 86           |
| Пром.       | Яблоко                                   | 200   | 0.8   | 0.8  | 19.6     | 88.8         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
|             | Мини маффини                             | 33    | 1,2   | 3,9  | 17,6     | 112,12       |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | 683   | 15    | 13,4 | 101,7    | 588,62       |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                  |       |       |      |          |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |       |       |      |          |              |
| 54-3м       | Голубцы ленивые                          | 100   | 8.4   | 7.7  | 6.4      | 128.3        |
| 54-22гн     | Какао с молоком сгущенным                | 200   | 3.5   | 3.4  | 22.3     | 133.4        |
| Пром.       | Мандарин                                 | 100   | 1.5   | 0.5  | 21       | 94.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 100   | 7.6   | 0.8  | 49.2     | 234.4        |
|             | Козинак                                  | 40    | 3,3   | 9    | 10,75    | 137,5        |
|             | <b>Итого на Завтрак</b>                  | 540   | 24,3  | 21.4 | 109,65   | 728,1        |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                    |       |       |      |          |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |       |       |      |          |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 40    | 9.3   | 11.8 | 0        | 143.3        |
| 54-16к      | Каша «Дружба»                            | 200   | 5     | 5.9  | 24       | 168.9        |
| 54-22хн     | Кисель из апельсина                      | 200   | 0.2   | 0    | 12.9     | 52.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный иодированный              | 30    | 2.3   | 0.2  | 14.8     | 70.3         |
| Пром.       | Апельсин                                 | 150   | 1.4   | 0.3  | 12.2     | 56.7         |
|             | Яблоко                                   | 100   | 0.4   | 0.4  | 9.8      | 44,4         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | 720   | 18.6  | 18.6 | 73,7     | 536,5        |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>                  |       |       |      |          |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |       |       |      |          |              |
| 54-4т       | Пудинг из творога с яблоками             | 150   | 22.9  | 10.8 | 15.4     | 250.4        |
| 54-1о       | Омлет натуральный                        | 150   | 12.7  | 18   | 3.2      | 225.5        |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 200   | 0.2   | 0    | 6.4      | 26.8         |
| Пром.       | Молоко сгущенное с сахаром               | 20    | 1.4   | 1.7  | 11.1     | 65.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3     | 0.3  | 19.7     | 93.8         |
|             | Мини маффини                             | 33    | 1,2   | 3,9  | 17,6     | 112,12       |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | 593   | 41,2  | 34,7 | 73,4     | 774,12       |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>                  |       |       |      |          |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |       |       |      |          |              |
| 54-8з       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60    | 1     | 6.1  | 5.8      | 81.5         |

|           |                              |     |      |      |       |        |
|-----------|------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 54-11     | Картофельное пюре            | 150 | 3.1  | 5.3  | 19.8  | 139.4  |
| 54-29м    | Фрикадельки из говядины      | 100 | 13.7 | 12.2 | 6.8   | 191.2  |
| 54-3рН    | Чай с лимоном и сахаром      | 200 | 0.3  | 0.1  | 7.6   | 32     |
| Пром.     | Яблоко                       | 100 | 0.4  | 0.4  | 9.8   | 44.4   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный               | 40  | 3    | 0.3  | 19.7  | 93.8   |
|           | Козинак                      | 40  | 3,3  | 9    | 10,75 | 137,5  |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>      | 650 | 21,8 | 33.1 | 60,55 | 626    |
|           | <b>Неделя 2</b>              |     |      |      |       |        |
|           | <b>Понедельник</b>           |     |      |      |       |        |
|           | <b>Завтрак</b>               |     |      |      |       |        |
| 54-11г    | Картофельное пюре            | 200 | 4.1  | 7.1  | 26.4  | 185.8  |
| 54-21м    | Курица отварная              | 100 | 32.1 | 2.4  | 1.1   | 154.8  |
| 54-3 соус | Соус красный основной        | 80  | 2.6  | 1.9  | 7.1   | 56.5   |
| 54-45гн   | Чай с сахаром                | 200 | 0.1  | 0    | 5.2   | 21.4   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный               | 30  | 2.3  | 0.2  | 14.8  | 70.3   |
|           | Яблоко                       | 100 | 0.4  | 0.4  | 9.8   | 44.4   |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>      | 710 | 41.6 | 12   | 64,4  | 533,2  |
|           | <b>Неделя 2 Вторник</b>      |     |      |      |       |        |
|           | <b>Завтрак</b>               |     |      |      |       |        |
| 54-9м     | Жаркое по домашнему          | 180 | 18.1 | 16.9 | 15.5  | 286.1  |
| 54-3гн    | Чай с лимоном и сахаром      | 200 | 0.2  | 0.1  | 6.6   | 27.9   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный               | 30  | 2.3  | 0.2  | 14.8  | 70.3   |
| Пром.     | Яблоко                       | 200 | 0.8  | 0.8  | 19.6  | 88.8   |
|           | Козинак                      | 40  | 3,3  | 9    | 10,75 | 137,5  |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>      | 650 | 24,7 | 27   | 67,25 | 610,6  |
|           | <b>Неделя 2 Среда</b>        |     |      |      |       |        |
|           | <b>Завтрак</b>               |     |      |      |       |        |
| 54-4г     | Каша гречневая рассыпчатая   | 150 | 8.2  | 6.3  | 35.9  | 233.7  |
| 54-25хн   | Кисель из апельсина          | 200 | 0.1  | 0    | 14    | 56.8   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный               | 60  | 4.6  | 0.5  | 29.5  | 140.6  |
| Пром.     | Апельсин                     | 200 | 1.8  | 0.4  | 16.2  | 75.6   |
|           | Мини маффини                 | 33  | 1,2  | 3,9  | 17,6  | 112,12 |
|           | <b>Итого за завтрак</b>      | 643 | 15,9 | 11,1 | 113,2 | 618,82 |
|           | <b>Неделя 2 Четверг</b>      |     |      |      |       |        |
|           | <b>Завтрак</b>               |     |      |      |       |        |
| 54-1з     | Сыр твердых сортов в нарезке | 30  | 7    | 8.9  | 0     | 107.5  |
| 54-1о     | Омлет натуральный            | 150 | 12.7 | 18   | 3.2   | 225.5  |
| 54-22гн   | Какао с молоком сгущенным    | 200 | 3.5  | 3.4  | 22.3  | 133.4  |
| Пром.     | Яблоко                       | 100 | 0.4  | 0.4  | 9.8   | 44.4   |
| Пром.     | Хлеб пшеничный               | 40  | 3    | 0.3  | 19.7  | 93.8   |
|           | Козинак                      | 40  | 3,3  | 9    | 10,75 | 137,5  |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>      | 560 | 29,9 | 40   | 65,75 | 742,1  |

|         |  |            |             |             |             |              |
|---------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>                          |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 54-10з  | Салат из капусты с овощами                       | 60         | 1.7         | 4           | 1.7         | 50           |
| 54-11г  | Картофельное пюре                                | 150        | 3.1         | 5.3         | 19.8        | 139.4        |
| 54-10р  | Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша, минтай) | 70         | 11.4        | 7.9         | 4.4         | 134.3        |
| 54-11гн | Чай с сахаром                                    | 200        | 0.3         | 0           | 7.4         | 30.9         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                   | 100        | 7.6         | 0.8         | 49.2        | 234.4        |
|         | Яблоко   | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>680</b> | <b>24.5</b> | <b>18,4</b> | <b>92,3</b> | <b>633,4</b> |